

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho nam học viên học môn Võ thuật công an nhân dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

Trần Trọng Hùng*

*ThS. Khoa Quân sự - Võ thuật - Thể dục - Thể thao Trường CĐCS Nhân dân I.

Received: 7/02/2023; Accepted: 13/02/2023; Published: 17/02/2023

Abstract: Through the use of reliable scientific research methods, research has selected 3 reliable tests and 15 exercises to improve the efficiency of front pedal technique suitable for male students of the People's Police College I who are studying the People's Public Security Martial Arts program. The results of practical application of the exercises show that, All 3 tests are obtained $t = 2.768 \rightarrow 2865$ at $p < 0.05$, and $WNDC = 1.64 \rightarrow 5.64$ is smaller than $WNTN = 8.7 \rightarrow 17.36$.

Keywords: Male students; Martial arts; People's Police; Effective; Pedal first.

1. Đặt vấn đề

Đòn đạp trước là một trong những đòn đá có tính hiệu quả thực tế cao, khó phòng bị và được áp dụng nhiều trong các chiến thuật đánh cận chiến của môn Võ thuật công an nhân dân (CAND). Đòn đạp trước là một kỹ thuật tấn công nhanh, tốc độ và lực lớn, sự phối hợp cơ thể đơn giản và có thể kết hợp với nhiều kỹ thuật cơ bản khác để tạo thành các tổ hợp chiến thuật khóa bắt, khống chế. Về hiệu quả thi đấu, đòn đạp trước được sử dụng trong cả tấn công, tạo lợi thế, động tác giả, tấn công để hạn chế đối thủ như một cách phòng thủ hiệu quả, đồng thời có thể kết hợp với nhiều chiến thuật thi đấu cận chiến cũng như giãn cách.

Trong thực tế giảng dạy môn Võ thuật CAND tại Trường Cao đẳng Cảnh sát (CĐCS) Nhân dân I, nghiên cứu nhận thấy, việc sử dụng kỹ thuật đạp trước của các học viên tương đối nắm vững kỹ thuật, có khả năng thực hành thuần thực kỹ thuật đạp trước khi kết hợp với các kỹ thuật khác, tuy nhiên tần số sử dụng và hiệu quả trong tập luyện và thi đấu còn hạn chế. Nhiều học viên có thói quen di chuyển kết hợp thực hiện đòn đạp trước hoặc thực hiện đòn đạp trước đơn lẻ,... Vấn đề này dẫn đến sự ảnh hưởng tiêu cực đối với chất lượng học tập và khả năng ứng dụng thực tế của đòn đạp trước.

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT cơ bản, thường quy và tin cậy, mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho học nam viên học môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng như một trong các căn cứ để hoàn thiện và tăng

cường hiệu quả của chương trình đào tạo môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I hiện hành theo hướng ứng dụng thực tế, phù hợp với các đặc điểm và xu hướng ngành nghề, xã hội hiện đại.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT cơ bản, thường quy và tin cậy, cụ thể gồm: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn chuyên gia; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Chủ thể nghiên cứu: các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho học nam viên học môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 42 nam học viên (NHV) đang học năm thứ 2 chương trình môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đạp trước cho NHV đang học năm thứ 2 chương trình môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I

Thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn có liên quan đến các vấn đề nghiên cứu, nghiên cứu đã tổng hợp được 5 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đạp trước phù hợp với đặc điểm và quá trình giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, phù hợp của các test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần 20 nhà chuyên môn (các chuyên gia giáo dục, nhà quản lý, HLV võ thuật, GV,...). Các tiêu chí được xác định theo thang Likert

5 mức độ (1: Rất phù hợp - 5 điểm; 2: Phù hợp - 4 điểm; 3: Không ý kiến hoặc phân vân - 3 điểm; 4: Không phù hợp - 2 điểm; 5: Hoàn toàn không phù hợp - 1 điểm). Kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho NHV học môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I (n = 20)

T T	Test	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2		χ^2	p
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Đạp trước liên tục vào đích 30s (lần)	3.41	0.27	3.48	0.31	16.2	< 0.05
2	Đậm + đạp trước vào đích đi động trong 30s (số lần hiệu quả)	3.55	0.19	3.57	0.22		
3	Tại chỗ bật đôi chân đạp trước chân sau vào đích 20 giây (lần)	4.09	0.36	4.11	0.32		
4	Di chuyển đạp trước liên tục 1 phút (lần)	4.21	0.51	4.23	0.48		
5	Phối hợp đạp trước và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	4.26	0.34	4.21	0.37		

Kết quả thu được từ bảng 2.1 cho thấy: Kết quả sau 2 lần phỏng vấn thu được $\chi^2 = 16.2$ tại $p < 0.05$ cho thấy kết quả thu được từ 2 lần phỏng vấn có tính đồng nhất cao và độ tin cậy ở mức $p < 0.05$. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu quyết định lựa chọn các test đạt $\bar{x}_{điểm} \geq 4$, kết quả lựa chọn được 3 test số 3, 4 và 5.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học của các test đã lựa chọn quan phỏng vấn, nghiên cứu tiến hành ứng dụng các test vào đánh giá đối tượng nghiên cứu thực tế (16 NHV) nhằm đánh giá tính khoa học của các test (độ tin cậy "r" của các test thông qua phương pháp kiểm tra lặp lại – retest). Kết quả ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho NHV học môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I (n = 42)

TT	Test	Kiểm tra lần 1		Kiểm tra lần 2		r	p
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Tại chỗ bật đôi chân đạp trước chân sau vào đích 20 giây (lần)	17.03	1.28	17.07	1.27	0.803	< 0.05
2	Di chuyển đạp trước liên tục 1 phút (lần)	24.26	2.34	24.33	2.30	0.882	< 0.05
3	Phối hợp đạp trước và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	18.45	2.20	18.51	2.25	0.836	< 0.05

Kết quả thu được từ bảng 2.2 cho thấy: Cả 3 test đều có hệ số tương quan mạnh từ 0.803 → 0.882, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$, vì vậy các test trên đều đủ điều kiện đưa vào kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho NHV học môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I.

2.3.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp trước cho NHV đang học năm thứ 2 chương trình môn Võ thuật CAND tại Trường CĐCS Nhân dân I

Trên cơ sở nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 2 lần 20 chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 15/18 bài tập có tác dụng nâng cao hiệu quả thực hiện đòn đạp trước cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được lựa chọn đều đảm bảo điểm trung bình $\bar{x}_{điểm} \geq 4$, các bài tập cụ thể gồm: 1) Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 2) Co tay xà đơn 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 3) Chạy kéo lóp 30m 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 4) Bật nhảy đôi chân lên bánh xe kết hợp đậm và cùi trỏ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 5) Đánh gió với bộ pháp di chuyển + đậm, đòn đá tốc độ cao 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 6) Đạp trước vào bao cát 2 chân liên tục 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; 7) Mô phỏng đạp trước chân phải và chân trái 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 8) Bật đôi chân đạp trước luân phiên 2 chân vào bao cát 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 9) Bật đôi chân đạp trước luân phiên 2 chân vào bao cát 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 10) Bật đôi chân đạp trước luân phiên 2 chân vào bao cát 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 11) Phối hợp đậm + đạp trước vào bao cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 12) Đạp trước liên tục và chặn đòn đá bằng tay cùng người phục vụ 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 13) Đạp trước liên tục và chặn đòn đá bằng chân cùng người phục vụ 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 14) Phối hợp đạp trước với các đòn đỡ và đòn đá cao 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; 15) Bài tập thi đấu.

2.3.3. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 01 học kỳ (học kỳ 2 năm học 2021-2022).

Đối tượng thực nghiệm là 42 NHV Trường CĐCS Nhân dân I đang học chương trình môn Võ thuật CAND, được chia 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC), mỗi nhóm 21 NHV.

- NTN: Học theo chương trình cơ bản, riêng phần tập kỹ thuật đạp trước thì sử dụng các bài tập do nghiên cứu lựa chọn.

- NĐC: Học và tập luyện theo chương trình giảng dạy môn Võ thuật CAND hiện hành tại Trường CĐCS Nhân dân I.

2.3.4. *Đánh giá trước và sau thực nghiệm*

Đánh giá trước thực nghiệm được thực hiện nhằm đánh giá mức độ thực tế của đối tượng nghiên cứu trước quá trình thực nghiệm thực tế. Kết quả ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. *Kết quả kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đập trước của 2 nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm*

$$(n_{NTN} = n_{NĐC} = 21)$$

T	Test	NĐC		NTN		t	p
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Tại chỗ bật đôi chân đập trước chân sau vào đích 20 giây (lần)	16.42	1.22	18.72	1.27	1.011	> 0.01
2	Di chuyển đập trước liên tục 1 phút (lần)	23.11	2.31	25.03	1.49	0.980	> 0.05
3	Phối hợp đập trước và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	17.30	2.19	19.18	2.08	0.839	> 0.05

Kết quả thu được từ bảng 2.3 cho thấy: Cả 3 test đều thu được $t = 0.839 \rightarrow 1.011$ tại $p > 0.05$, vì vậy trước thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập trước của 2 nhóm tương đương nhau, tại $p > 0.05$.

Để làm rõ hiệu quả của các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra và đánh giá sau thực nghiệm, kết quả ở bảng 2.4 và 2.5.

Bảng 2.4. *Kết quả kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đập trước của 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm*

$$(n_{NTN} = n_{NĐC} = 21)$$

T	Test	NĐC		NTN		t	p
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		
1	Tại chỗ bật đôi chân đập trước chân sau vào đích 20 giây (lần)	17.12	1.21	17.12	1.21	2.865	< 0.05
2	Di chuyển đập trước liên tục 1 phút (lần)	24.56	2.35	24.56	2.35	2.768	< 0.05
3	Phối hợp đập trước và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	18.77	2.16	18.77	2.16	2.847	< 0.05

Bảng 2.5. *Nhịp độ tăng trưởng về thành tích kiểm tra của 2 nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm*

$$(n_{NTN} = n_{NĐC} = 21)$$

T	Test	NĐC			NTN		
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W (%)	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W (%)

1	Tại chỗ bật đôi chân đập trước chân sau vào đích 20 giây (lần)	16.42 ± 1.22	17.12 ± 1.21	5.64	18.72 ± 1.27	17.12 ± 1.21	17.36
2	Di chuyển đập trước liên tục 1 phút (lần)	23.11 ± 2.31	24.56 ± 2.35	1.64	25.03 ± 1.49	24.56 ± 2.35	8.70
3	Phối hợp đập trước và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	17.30 ± 2.19	18.77 ± 2.16	2.26	19.18 ± 2.08	18.77 ± 2.16	9.23

Kết quả từ bảng 2.4 và 2.5 cho thấy: Cả 3 test đều thu được $t = 2.768 \rightarrow 2.865$ tại $p < 0.05$, sự khác biệt có ý nghĩa tại $p < 0.05$. Mức độ tăng trưởng cho thấy $W_{NĐC} = 1.64 \rightarrow 5.64$ nhỏ hơn so với $W_{NTN} = 8.7 \rightarrow 17.36$. Như vậy, sau thực nghiệm thực tế, NTN thu được kết quả tốt hơn hẳn so với NĐC.

3. **Kết luận**

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học tin cậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đủ độ tin cậy và 15 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập trước phù hợp với NHV Trường CĐCS Nhân dân I đang học chương trình môn Võ thuật CAND. Kết quả ứng dụng thực tế các bài tập cho thấy, Cả 3 test đều thu được $t = 2.768 \rightarrow 2.865$ tại $p < 0.05$, và $W_{NĐC} = 1.64 \rightarrow 5.64$ nhỏ hơn so với $W_{NTN} = 8.7 \rightarrow 17.36$. Như vậy, sau thực nghiệm thực tế, NTN thu được kết quả tốt hơn hẳn so với NĐC, đồng nghĩa các bài tập do nghiên cứu lựa chọn đã có hiệu quả thực tế tốt hơn hẳn so với các bài tập theo chương trình cũ.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện Thể thao* (dịch: Phạm Ngọc Trâm). NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991). *Lý luận và Phương pháp Thể thao trẻ*. NXB TĐTT, TP. Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí (1991). *Đo lường Thể thao*. NXB TĐTT Hà Nội.
4. Novicop A.D. - Matveep L.P. (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, (Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm), NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiến), NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006). *Lý luận và phương pháp TĐTT*. NXB TĐTT Hà Nội.